

Family Medical Treatment and Health Care of TCM

家庭



中·医·医·疗·保·健



百科
上



● 157 种常见病的实用中医处方及保健疗法

● 170 道滋补养生美容养颜的精品药膳

● 128 味常见中药详解与常用药膳



高建伟 编著

九州出版社
JIUZHOU PRESS





家庭中医医疗保健百科

Family Medical Treatment and Health Care of TCM



高建伟 编著

上册



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭中医医疗保健百科/高建伟编著. —北京:九州出版社, 2005. 5

ISBN 7 - 80195 - 251 - 0

I. 家… II. 高… III. 常见病 - 中医治疗法 - 普及读物 IV. R242 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 032277 号

家庭中医医疗保健百科

作 者 高建伟 编著
责任编辑 李克 责任校对 黄胜
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
法律顾问 北京洪范律师事务所 徐波律师
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuhou@jiuzhoupress.com
印 刷 九州财鑫印刷有限公司
开 本 960 × 640 毫米 1/16 开
印 张 42
字 数 400 千字
版 次 2005 年 5 月第 1 版
印 次 2005 年 5 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80195 - 251 - 0/R·37
定 价 48.00 元 (全三册)

★ 版权所有 侵权必究 ★

序言：让中医走进寻常家庭

中医又称国医，是一门博大精深、蕴含丰富的学问。几千年来，中医在养生防病、抗衰延年等方面积累了丰富的理论和实践经验。虽然近百年来，随着西方科学、西方医学的传入，中医受到了前所未有的冲击，但是国人一直对中医的神奇疗效青睐有加。

近几十年来，中医在我国获得了长足的发展，在医疗卫生体系中扮演了一个至关重要的角色，我国现在已基本建成了以中医医院为主体的中医医疗保健服务体系，为人民群众的健康提供了有力保障。而且，由于中医的独特疗效，它已逐渐引起全世界的关注，在全球范围内发展得红红火火。

但是，如何让中医走进寻常家庭？如何把中医的养生保健理念真正融入到每一个人的日常生活中去？这依然是需要广大医学工作者努力去解决的问题。

在现实生活中，很多中国人对于中医的养生观念、理论体系、技术方法等都耳熟能详，中医观念或“中医思维”已多多少少融入了中国人的血液里，他经常会用“上火”或“着凉”来解释自己身体上的一些变化，他也会把“精、气、神”视为健康的基础，但真要把中医的观念和疗法具体运用到保护自己的健康时，很多人不得其门而入。

有感于此，编者一直想编一本简单实用、针对普通读者的中医医

疗保健书籍，于是集多年来研究和实践之经验，在工作之余著成本书。全书分为常见病防治、常用药膳、常见中草药详解、中医保健养生基础等四个部分，编目清楚，操作简单，内容详实。

希望本书能成为每一位读者的健康顾问，能帮助每一位读者成为自己健康的主宰，同时也能为中医走进寻常家庭略尽绵薄之力。

编者

2005年4月10日

目 录

1

第一编 157 种常见病的实用中医处方及保健疗法

第一章 内科疾病·····	3
第二章 外科疾病·····	199
第三章 儿科疾病·····	219
第四章 妇科疾病·····	258
第五章 男科疾病·····	308
第六章 骨伤科疾病·····	318
第七章 五官科疾病·····	344
第八章 皮肤科疾病·····	372

第二编 170 道滋补养生美容养颜精品药膳

第一章 健康男人一生必吃的85道药膳·····	395
第二章 美丽女人一生必吃的85道药膳·····	441

第三编 128 味常见中药详解与常用药膳

B·····	497
C·····	509
D·····	517
E·····	528

F.....	530
G.....	535
H.....	541
J.....	558
L.....	564
M.....	572
N.....	579
O.....	582
P.....	584
Q.....	587
R.....	590
S.....	595
T.....	607
W.....	612
X.....	617
Y.....	626
Z.....	632

第四编 中医保健养生基础

第一章 中药的命名及药性理论简介.....	635
第二章 中药的禁忌.....	645
第三章 中药的煎煮与用法.....	649
第四章 浅谈四季补养.....	657

第一编 157 种常见病的 实用中医处方及保健疗法

Family Medical Treatment and Health Care of TCM

第一章 内科疾病

传染病系统

流行性感冒

流行性感冒是由于感染流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，好发于冬春季节，由病毒传染。受凉、疲劳、抵抗力低时易发病。

【临床症状】

起病急，高烧、寒战、头疼、咽干喉疼、全身酸痛等。

【实用中医处方】

处方1：金银花15克，连翘15克，生地15克，黄芩10克，防风10克，荆芥10克，苏叶10克，大青叶15克，板蓝根15克，牛蒡子10克，薄荷6克，石膏30克（先煎），神曲15克，炒麦芽15克，槟榔10克，甘草

6克, 生姜3片。水煎服。主治流行性感冒, 发热怕冷, 咽痛, 鼻塞, 口干舌燥, 头痛, 舌苔薄黄, 脉浮数。

处方2: 柴胡15克, 防风6克, 陈皮10克, 白芍12克, 甘草6克, 生姜3克。水煎热服, 预防流感用量减半。主治流行性感冒。

处方3: 板蓝根30克, 蒲公英30克, 羌活15克。水煎服。主治流感初期, 高热恶寒, 头痛咽痛, 周身酸痛者。

处方4: 葛根30克, 板蓝根30克, 芦根30克。水煎服。主治流行性感冒, 症见发热头痛, 鼻塞涕浊, 咽红疼痛, 烦渴欲饮, 舌红脉数者。

处方5: 板蓝根30克, 金银花15克, 芦根30克, 桔梗10克, 生石膏15克(先煎), 杏仁10克, 芥穗10克(后下), 薄荷6克(后下), 生甘草6克。水煎服。主治流行性感冒。

处方6: 青叶鱼腥汤: 大青叶30克, 鱼腥草15克, 龙葵15克, 射干15克, 白糖或蜂蜜150毫升。上药加水600毫升, 煎至200毫升, 加白糖或蜂蜜分两次服用。每日两剂, 小儿酌减。

处方7: 葛根桑枝饮: 葛根30克, 桑枝20克, 蔓荆子12克, 金银花12克, 连翘12克, 板蓝根12克, 桔梗12克, 黄芩12克, 银柴胡12克, 青蒿6克(后下)。水煎服, 每日一剂, 早晚各一次。

处方8: 少感汤: 大青叶60克, 紫草60克。先将上述二种药物用温水浸泡30~60分钟, 然后用文火煎沸3~5分钟, 滤渣取汁, 早晚两次分服(小儿以少量昼夜分服)。

处方9: 香薷10克、鲜藿香10克、鲜佩兰10克、金银花15克, 连翘15克, 青蒿12克(后下), 板蓝根30克。水煎, 分两次服, 每日一剂。

处方10：鸭跖草30克，马

鞭草30克，威灵仙20克，板蓝根15克，羌活10克，青蒿10克（后下），柴胡9克。水煎，分早晚两次服，每日一剂。

处方11：淡豆豉10克，藿

香10克，蒲公英15克，板蓝根15克，野菊花15克，金银花藤15克，青蒿30克（后下），蚤休30克。加水500毫升，浓煎成60毫升，每四小时服一次，每次服30毫升。

处方12：木芙蓉叶50克，

厚朴5克。水煎一个小时，过滤取汁；再加水煎半个小时，过滤取汁，两次药液混合浓煎。成人每次服50毫升，儿童酌减，一日四次，连服二天。

处方13：板蓝根30克，鸭

跖草30克，贯众15克，黄芩15克，射干9克。每日一剂，分两次煎汤，将两次药液混合浓煎，分两次服用。

【实用中医保健疗法】

1. 外治法：①芭蕉根500克，食盐30克。将上药混合捣烂，敷于胸部前正中线剑突上下（中庭、鸠尾、巨阙三穴），干后再换，直至体温恢复正常为止。②栀子3克，龙胆草3克，桃仁3克，鸡蛋一个。前三种药研为细末，以鸡蛋清调成糊状，做成两个小饼，敷于两足心涌泉穴上，用纱布包扎固定，令患者安卧床上6~12小时。

2. 针灸法：①体针：取风池、曲池、合谷、迎香、足三里，高热稽留加大椎或点刺少商，放血少许，咳嗽加列缺、天突，风寒加风门、列缺，风热加鱼际、外关，暑湿呕吐加内关。用泻法。有疏表祛邪解热之功。②耳针：取肺、内鼻、下屏尖、额，咽痛加咽喉、扁桃体，呕吐加胃，中、强刺激。捻针2~3分钟，留针20分钟。有宣肺解表之功。③拔火罐：风

寒型取大椎、风门、肺俞、身柱、大杼。有散寒解表之功。

3. 撮痧法：取太阳、曲池、风池、脊柱，均为两侧，依次用食指与中指的第二节对准穴位，将皮肤捏起，反复捏扯，每穴6~8次，或以皮肤出现紫红色充血斑为度。手指用清水湿润，手法先轻后重。有发汗解表，宣通气血之功。

4. 刮痧法：生姜、葱白各10克，切碎和匀布包，蘸热酒先刮擦前额、太阳、风池，后刮脊柱两侧及肘窝、腘窝，有呕恶者加刮胸部。有发汗解表，退热镇痛之功。

病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的全身性传染病，主要累及肝脏。根据病原学分为甲、乙、丙、丁、戊、己、庚七型，临床可分为急性、慢性、重型、淤

胆型肝炎。

【临床症状】

饮食低下、厌油、恶心、呕吐、腹胀、右肋下疼痛，或见目黄、身黄、尿黄等。

【实用中医处方】

处方1：金银花30克，淡豆豉10克，板蓝根30克，茵陈30克（后下），栀子30克，郁金6克。水煎服。主治急性病毒性黄疸型肝炎，以发热烦躁，目黄，尿黄为主要症状者。

处方2：茵陈30克（后下），板蓝根20克，栀子12克，赤芍12克，丹参12克，陈皮9克，木通6克，车前子12克（包），大黄6克（后下），焦三仙各15克，甘草6克。水煎服，每日1剂。小儿剂量酌减。主治黄疸型肝炎，身目俱黄，恶心呕吐、溺黄赤、肝脾肿大为主要症状者。

处方3：茵陈50克（后下），栀子10克，猪苓10克，泽泻10克，茯苓10克，板蓝根15克，大黄6克，白茅根30克，麦芽15克。水煎服。主治急性黄疸型肝炎，症见身黄、目黄、小便发黄，恶心厌食，大便秘。

处方4：藿香10克，白蔻仁6克，石菖蒲10克，茵陈30～50克（后下），滑石12克（包），木通8克，黄芩10克，板蓝根10克，栀子10克，郁金5克，薄荷8克。水煎服。主治黄疸型肝炎，以一身面目俱黄，脘闷、纳呆、厌油腻，右胁部隐痛为主要症状者。

处方5：茵陈15克（后下），栀子6克，黄连3克，郁金12克，白豆蔻6克，香附15克，苏梗9克，金钱草30克。将诸药浸泡5～10分钟后用文火煎10分钟，取汁，视小儿年龄给药，每日服4次，4小时服1次。主治急性黄疸型肝炎。

处方6：青黛3克，紫草9克，绿茶9克，乳香6克，白芷6克，焦山楂9克，茜草9克，草豆蔻6克。水煎服。主治小儿急性黄疸型肝炎，巩膜及周身发黄，恶心食少，身疲易倦，舌质微红，苔薄白，脉弦数，化验肝功能异常。

处方7：茵陈20克（后下），板蓝根20克，苍术10克，猪苓10克，丹参20克，神曲20克，柴胡15克，白芍15克，川楝子12克。水煎服。主治黄疸，症见寒热往来，呕恶厌食，倦怠无力，身目发黄，尿黄如茶汁，口苦而干等。

处方8：茵陈50克（后下），金钱草50克，栀子15克，柴胡15克，黄芩15克，板蓝根40克，厚朴15克，木香10克，丹参25克，车前子10克（包）。水煎服。主治急性黄疸型肝炎，症见目黄、身黄、尿黄短赤、胁下痛、脘腹胀满、恶心、大便

秘结。

处方9：茵陈30克（后下），黄芩10克，枳实10克，半夏10克，茯苓10克，滑石30克（包），竹茹10克，板蓝根15克，甘草10克，焦三仙各10克。水煎服，每日1~2剂。主治黄疸型肝炎，头、目、身、小便俱黄，胃脘满闷，恶心呕吐，乏力，两胁胀痛，或可触及痞块，大便干，舌红，苔白腻或黄腻，脉弦滑。

处方10：茵陈30克（后下），土茯苓30克，郁金20克，独活10克，虎杖30克。水煎服。主治黄疸型肝炎，以身、目、小便俱黄，脘闷，肝肿胀痛，纳呆，脚酸困倦为主症。

处方11：藿香10克，厚朴6克，杏仁6克，砂仁3克，陈皮10克，半夏6克，木瓜6克，茯苓15克，甘草4克，生姜3片。水煎服。主治小儿传染性肝炎。

处方12：莲子肉12克，芡实12克，炒山药10克，茯苓10克，鸡内金9克，香橼12克，佛手12克。水煎服。主治慢性肝炎，症见泛呕欲吐，食少便溏，困倦无力，肝区疼痛无定处，舌质红，苔白腻，脉濡弦。

处方13：柴胡10克，白芍15克，猪苓15克，白术12克，薏苡仁20克，川楝子10克，山慈菇10克，延胡索10克。水煎温服，每日1剂。以15天为1疗程，可连续服用2~3个疗程。主治慢性迁延性肝炎，肝郁脾虚证，病程超过半年，肝区疼痛，胁肋胀满，精神抑郁，口淡乏味，大便溏薄，舌淡苔薄，脉沉或弦，并有轻度肝功能损害，或转氨酶升高者。

处方14：茵陈18克（后下），厚朴16克，丹参15克，郁金12克，鸡内金10克，佛手10克，白蔻仁3克。水煎服。主治慢性迁延性肝炎，肝区经常疼

痛，恶心，食欲减退，腹胀，弦细为主症。

化验肝功能有损害者。

处方15：柴胡9克，郁金9克，花粉9克，茯苓9克，白芍9克，苏子9克，白芥子9克，甘草6克，荆芥9克。水煎服。主治慢性肝炎。

处方16：太子参10克，炒白术10克，云茯苓10克，炒山药15克，砂仁10克，香附10克，丹参15克，郁金10克，白芍10克。水煎服。主治慢性肝炎，胁肋区疼痛，脘腹胀满，食后胀满更甚，头目眩晕，肢体疲乏无力，面色苍白，肢体浮肿，舌淡苔白，脉沉而微弦。

处方17：沙参20克，麦冬20克，当归20克，生地30克，枸杞20克，川楝子15克，知母15克，丹皮20克，柴胡15克，酸枣仁20克。水煎服。主治慢性迁延性乙型病毒性肝炎，以右胁隐隐作痛，口干，心烦，失眠多梦，乏力，舌质红少苔，脉

处方18：桂枝30克，茯苓30克，丹皮30克，桃仁30克，赤芍30克，白芍30克，醋柴胡30克，党参30克，郁金30克，姜黄30克，茜草30克，水红花子30克，鳖甲30克，生牡蛎30克，砂仁30克，橘红30克，木香15克。将上述17味药研成细面，调匀炼蜜为丸，每丸重10克，成人早晚各服1丸，儿童酌减。主治慢性肝炎，迁延性肝炎，早期肝硬变伴有肝脾肿大、胁部胀痛、舌质暗为主要症状者。

处方19：熟大黄50克，泽泻50克，鸡内金50克，山药50克。上药研面炼蜜为丸，每丸重6克。每次服1丸，每日3次。主治慢性肝炎，以肝区痛、食欲不振、腹胀、肝功能不正常为主要症状者。

处方20：红枣500克，红糖500克，食醋500克，明矾粉

30 克。红枣煮熟（汤全煮进枣内），去皮、核，将红糖、醋、明矾加入，共煎成浓汁，装瓶备用。每次服一大汤匙，日服三次。

处方 21：败酱草 30 克，冬青叶 30 克，龙胆草 12 克，甘草 6 克。加水浓煎二小时，取汁 500 毫升，分 2～3 次口服，每日一剂。适当辅以维生素 C、酵母片口服。

处方 22：木贼 30 克，茵陈 15 克（后下），板蓝根 15 克。加水煎，取 100 毫升药液，分两次服，小儿酌减，每日一剂。

处方 23：鲜带叶垂柳枝 90 克，淮山药 9 克，南山楂 9 克。每日一剂，水煎服，上下午各服一次。20 天为一疗程。

处方 24：虎杖 15 克，小田基黄 15 克。上药加水 400 毫升，煎至 200 毫升，过滤取汁，药渣按同法复煎一次。两次药液混合分两次服，每日一剂。小儿每次

服 10～15 毫升，分三次服。一个月为一疗程。

处方 25：凤尾草 30～60 克。水煎服，加白糖适量，一日两次。连服 5～7 天为一疗程。

处方 26：鲜黄荆根 120 克，豆腐 500 克，红糖 120 克。加水 1500 克，煮到豆腐生孔为度，去药渣吃豆腐喝汤。服后卧床休息，盖被发汗。连服 3 天，儿童药量减半。一月内忌食荤腥、猪肉、猪油及醋、姜、葱、韭、蒜。

处方 27：青蒿 15 克（后下），茵陈 15 克（后下），青黛 10 克，龙胆草 10 克，五味子 10 克，生梔仁 9 克，连翘 10 克，神曲 15 克，泽泻 15 克。每日一剂，水煎服，10～15 天为一疗程。

处方 28：绵茵陈 30 克（后下），蒲公英 30 克，黄芩 10 克，篇蓄 15 克，茯苓皮 10 克，生苡仁 12 克，陈皮 10 克。水煎服，